

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Кировский филиал**

УТВЕРЖДЕНО

Директор Кировского филиала
РАНХиГС

Е.С. Симбирских

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Менеджмент организации

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

Б1.В.ДВ.12.04. Адаптивная физическая культура и спорт

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ

(код, наименование направления подготовки)

Очная, очно-заочная

(форма (ы) обучения)

Год набора – 2025

Киров, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3	Содержание и структура дисциплины	6
4	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	19
5	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	34
6	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	36
	6.1. Основная литература	36
	6.2. Дополнительная литература	36
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	36
	6.4. Нормативные правовые документы	36
	6.5. Интернет-ресурсы	37
	6.6. Иные источники	38
7	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	39

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1 Дисциплина «Адаптивная физическая культура и спорт» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 (для очной, очно-заочной формы обучения)	Способность вовлекаться в организованные физкультурные и спортивные занятия
		УК ОС-7.2 (для очной, очно-заочной формы обучения)	Способность вовлекаться в самостоятельные спортивные занятия.
		УК ОС-7.3 (для очной, очно-заочной формы обучения)	Способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных целей.
		УК ОС-7.4 (для очной, очно-заочной формы обучения)	Способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из профессиональных целей

1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики	УК ОС-7.1 (для очной, очно-заочной формы обучения)	на уровне знаний: -роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	УК ОС-7.2 (для очной, очно-заочной формы обучения)	на уровне умений: -творческое использование средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического

предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	формы обучения)	самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
	УК ОС-7.3 (для очной, очно-заочной формы обучения) УК ОС-7.4 (для очной, очно-заочной формы обучения)	на уровне навыков: -владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств;

1.3 Обучающиеся также должны овладеть навыками:

- составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;
- контролировать свое физическое состояние.

Программа предусматривает наряду с обучением, социальную интеграцию и реабилитацию.

В данной программе описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, а также приведена классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» составляет 328 (246 астр. ч.) (триста двадцать восемь) академических часов. Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем, составляет 80 часов (60 астр. ч.) (практических занятий 80ч.(60 астр. ч.)) по очной форме обучения, 2 часа (1,5 астр. ч.) (лекционных занятий 2 ч.(1,5 астр. ч.)) по очно-заочной форме обучения. На самостоятельную работу обучающихся выделяется 248 часов (168 астр. ч.) по очной форме обучения, 326 часов (244,5 астр. ч.) по очно-заочной форме обучения соответственно.

Формой промежуточной аттестации является зачет (возможно прохождение промежуточной аттестации с использованием ДОТ).

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» исходит на первом, втором курсах Кировского филиала РАНХиГС (1-4 семестры) в соответствии с учебным планом. Освоение дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт – элективный модуль» происходит на первом, втором курсах Кировского филиала РАНХиГС (1-4 семестры) в соответствии с учебным планом для очной и очно-заочной формы обучения, на втором курсе для заочной формы обучения.

Освоение дисциплины опирается на необходимый объем теоретических знаний, а также на приобретенные умения и навыки, полученные обучающимся при освоении школьного цикла дисциплины «Физическая культура».

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1	Оздоровительная физическая подготовка	58			8		0	Т, Р, О, У, СН
2	Фитнес подготовка	82			0		2	Т, Р, О, У, СН
3	Функциональная тренировка	24					6	Т, Р, О, У, СН
4	Интегральная подготовка	12						Т, Р, О, У, СН
5	Упражнения со специальным оборудованием	12						Т, Р, О, У, СН
6	Прикладно-ориентированная подготовка	48			2		6	Т, Р, О, У, СН
7	Специальная физическая подготовка	46			2		4	Т, Р, О, У, СН
8	Общая физическая подготовка	46			2		4	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		зачет						
Итого		328			0		48	

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*,промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1	Упражнения собственным весом с	58			8		0	Т, Р, О, У, СН
2	Гимнастические упражнения	82			0		2	Т, Р, О, У, СН
3	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	24					6	Т, Р, О, У, СН
4	Упражнения со специальным оборудованием	12						Т, Р, О, У, СН
5	Статодинамическая тренировка	12						Т, Р, О, У, СН
6	Прикладно-ориентированная подготовка	48			2		6	Т, Р, О, У, СН
7	Специальная физическая подготовка	46			2		4	Т, Р, О, У, СН
8	Общая физическая подготовка	46			2		4	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		зачет						
Итого		328			0		48	

3.2.2. Для очно-заочной формы обучения

Оздоровительный фитнес

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		сего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				Р	
				Р	З	СР		
Практический раздел								
1	Оздоровительная физическая подготовка	8					7	Т, Р, О, У, СН
2	Фитнес подготовка	2					2	Т, Р, О, У, СН

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		сего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				Р	
				Р	З	СР		
Практический раздел								
3	Функциональная тренировка	4					3	Т, Р, О, У, СН
4	Интегральная подготовка	2					2	Т, Р, О, У, СН
5	Упражнения со специальным оборудованием	2					2	Т, Р, О, У, СН
6	Прикладно-ориентированная подготовка	8					8	Т, Р, О, У, СН
7	Специальная физическая подготовка	6					6	Т, Р, О, У, СН
8	Общая физическая подготовка	6					6	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		зачет						
Итого		28					26	

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					Р
				Р	З	СР		
Практический раздел								
1	Упражнения с собственным весом	8					7	Т, Р, О, У, СН
2	Гимнастические упражнения	2					2	Т, Р, О, У, СН
3	Упражнения на тренажерах *Техническая подготовка	4					3	Т, Р, О, У, СН
4	Упражнения со специальным оборудованием	2					2	Т, Р, О, У, СН

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				Р	
				Р	З	СР		
Практический раздел								
5	Статодинамическая тренировка	2					2	Т, Р, О, У, СН
6	Прикладно-ориентированная подготовка	8					8	Т, Р, О, У, СН
7	Специальная физическая подготовка	6					6	Т, Р, О, У, СН
8	Общая физическая подготовка	6					6	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		зачет						
Итого		28					26	

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

Оздоровительный фитнес

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Оздоровительная физическая подготовка	18	2	16
	Фитнес подготовка	30	2	28
	Специальная физическая подготовка	16	2	14
	Общая физическая подготовка	18	2	16
	Всего:	82	8	74
Семестр 2	Оздоровительная физическая подготовка	18	2	16
	Фитнес подготовка	28	2	26
	Специальная физическая подготовка	18	2	16
	Общая физическая подготовка	18	2	16
	Всего:	82	8	74
Семестр 3	Оздоровительная физическая подготовка	12	8	4
	Фитнес подготовка	18	4	14
	Функциональная тренировка	12	4	8
	Интегральная подготовка	6	2	4
	Прикладно-ориентированная подготовка	24	6	18
	Общая физическая подготовка	10	8	2
	Всего:	82	32	50
Семестр 4	Оздоровительная физическая подготовка	10	6	4
	Фитнес подготовка	6	2	4
	Функциональная тренировка	12	4	8
	Интегральная подготовка	6	2	4

	Прикладно-ориентированная	24	6	18
	подготовка к специальной физической подготовке с упражнениями со	12	8	4
	спецоборудованием	12	4	8
	Всего:	82	32	50
	Итого:	328	80	248

Атлетическая гимнастика

№ Семестра	Наименование тем	сего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	8	2	16
	Гимнастические упражнения	0	2	28
	Специальная физическая подготовка	6	2	14
	Общая физическая подготовка	8	2	16
	Всего:	2	8	74

Семестр 2	Упражнения с собственным весом	8	2	16
	Гимнастические упражнения	8	2	26
	Специальная физическая подготовка	8	2	16
	Общая физическая подготовка	8	2	16
	Всего:	2	8	74

Семестр 3	Упражнения с собственным весом	2	8	4
	Гимнастические упражнения	8	4	14
		2	4	8
	Упражнения со специальным оборудованием		2	4
	Прикладно-ориентированная подготовка	4	6	18
	Общая физическая подготовка	0	8	2
	Всего:	2	32	50

Семестр 4	Упражнения с собственным весом	0	6	4
	Гимнастические упражнения		2	4
	подготовка	2	4	8
	Статодинамическая тренировка	2	4	8
	Прикладно-ориентированная подготовка	4	6	18
	Специальная физическая подготовка	2	8	4
	Упражнения со специальным оборудованием		2	4
	Всего:	2	32	50
	Итого:	28	80	248

*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)

3.3.2. Для очно-заочной формы обучения

Оздоровительный фитнес

№ Семестра	Наименование тем	Все го часов	Аудитор ные часы и практические занятия	Самостоятел ьная работа
Семест р 1	Оздоровительная физическая подготовка	18	-	18
	Фитнес подготовка	30	-	30
	Специальная физическая подготовка	16	-	16
	Общая физическая подготовка	18	-	18
	Всего:	82	-	82
Семест р 2	Оздоровительная физическая подготовка	18	-	18
	Фитнес подготовка	28	-	28
	Специальная физическая подготовка	18	-	18
	Общая физическая подготовка	18	-	18
	Всего:	82	-	82
Семестр 3	Оздоровительная физическая подготовка	12	-	12
	Фитнес подготовка	18	-	18
	Функциональная тренировка	12	-	12
	Интегральная подготовка	6	-	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	24	-	24
	Общая физическая подготовка	10	-	10
	Всего:	82	-	82
Семестр 4	Оздоровительная физическая подготовка	10	1	9
	Фитнес подготовка	6	-	6
	Функциональная тренировка	12	1	11
	Интегральная подготовка	6	-	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	24	-	24
	Специальная физическая подготовка	12	-	12
	Упражнения со спецоборудованием	12	-	12
	Всего:	82	2	80
	Итого:	328	2	326

Атлетическая гимнастика

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	и практическ ое	Са мостоятель ная работа
Семест р 1	Упражнения с собственным весом	8	-	18
	Гимнастические упражнения	0	-	30
	Специальная физическая подготовка	6	-	16
	Общая физическая подготовка	8	-	18
	Всего:	2	-	82

Семестр 2	Упражнения с собственным весом	1	-	18
	Гимнастические упражнения	8	1	28
	Специальная физическая подготовка	8	1	18
	Общая физическая подготовка	8	8	18
	Всего:	2	-	82

Семестр 3	Упражнения с собственным весом	1	-	12
	Гимнастические упражнения	8	1	18
	подготовка	2	-	12
	Упражнения со специальным оборудованием	6	-	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	4	2	24
	Общая физическая подготовка	0	8	10
	Всего:	2	-	82

Семестр 4	Упражнения с собственным весом	1	1	9
	Гимнастические упражнения	0	6	6
	подготовка	1	1	11
	Статодинамическая тренировка	2	-	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	4	-	24
	Специальная физическая подготовка	2	-	12
	Упражнения со спецоборудованием	6	-	12
	Всего:	1	8	80
Итого:		328	2	326

*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)

3.4. Содержание дисциплины

Оздоровительный фитнес

Оздоровительная физическая подготовка

Это использование физической культуры с целью терапии и профилактики различных заболеваний. Оздоровительная физическая культура способствует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам заболевания, а также профилактике заболеваний.

Основным средством оздоровительной физической культуры являются специально подобранные, методически разработанные физические упражнения, а также средства нетрадиционных видов оздоровительной физической культуры (упражнения стретчинга, хатха-йоги, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и бодифлекс, система упражнений пилатес).

Дыхательные упражнения: используется дыхательная гимнастика бодифлекс и парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой – система, связанная с изменением отдельных фаз дыхательного цикла.

Бодифлекс представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания.

Упражнения хатха-йоги: система упражнений, направленная на оздоровление и совершенствование человека через развитие его скрытых возможностей. Лечебный и оздоровительный эффект от занятий хатха-йогой достигается за счет принятия специальных статических поз тела (асан), дыхательных упражнений и концентрации внимания на ожидаемом результате.

Фитнес подготовка

Упражнения системы пилатес. Безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет «растянуть» и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом о более мелких слабых мышцах. Развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества.

Упражнения стретчинг (гимнастика поз или растягивания): упражнения основаны на выполнении гимнастических поз и статических элементов и направлены на достижение максимальной амплитуды суставных движений. Упражнения применяются для увеличения эластичности мышечно-связочного аппарата и расслабления мышц. Способствуют восстановлению работоспособности мышц после физической нагрузки.

Специальная физическая подготовка

Физические упражнения ЛФК. Упражнения корригирующего характера, направленные на коррекцию изменений в позвоночнике и суставах, создание крепкого мышечного корсета, укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Упражнения, направленные на улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, на воспитание правильной осанки, концентрацию внимания.

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном

положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Функциональная тренировка

Упражнения, направленные на развитие функциональных возможностей организма, совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной, сердечно-сосудистой и др.) и физиологических механизмов, которые составляют основу всех других видов подготовки.

Интегральная подготовка

Объединение и комплексная реализация разнообразных компонентов подготовленности обучающихся (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка).

Прикладно-ориентированная подготовка

Направлена на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке обучающихся к профессиональной деятельности. Используются упражнения для общего укрепления организма и специальные физические упражнения для различных видов деятельности.

Упражнения со специальным оборудованием

Упражнения активируют и укрепляют все группы мышц с помощью спортивного инвентаря (гантели, утяжелители, резина, гимнастическая палка и др.), направлены на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации.

Атлетическая гимнастика

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Гимнастические упражнения

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висячем положении подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере. Упражнения на кардиотренажерах.

Техническая подготовка

Совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в построении и выполнении тренировочного плана (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а

также с психологической, тактической и теоретической подготовкой). (реализуется только дистанционно)

Упражнения со специальным оборудованием

Упражнения активируют и укрепляют все группы мышц с помощью спортивного инвентаря (гантели, утяжелители, резина, гимнастическая палка и др.), направлены на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации.

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, дисков в построении тренировочного процесса.

Прикладно-ориентированная подготовка

Направлена на формирование умений и навыков, которые способствуют подготовке обучающихся к профессиональной деятельности. Используются упражнения для общего укрепления организма и специальные физические упражнения для различных видов деятельности.

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Статодинамическая тренировка

Статодинамические и статические упражнения, которые применяются для улучшения силы и выносливости мышц, совершенствования гормональных механизмов, снижение жировых запасов, рефлекторного и механического воздействия на внутренние органы с целью нормализации их работы; тренировки сосудистых реакций и улучшения тканевого питания; улучшения трофики межпозвоночных дисков и снижения гипертонуса глубоких мышц позвоночника, создания «мышечного корсета» и т.д. Самый полезный вид тренинга на сегодняшний день. При правильном понимании методики применения существенно влияет на общий тонус, оздоровление, развитие митохондриальной массы и способствует рекрутированию большего количества мышечных волокон в переходе от гликолитических в промежуточные, а промежуточных в окислительные. Человек становится более выносливым и сильным.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание

руки с гантелью из-за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. В ходе реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в данной системе. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Контрольные упражнения (тесты) для текущего контроля успеваемости и физической подготовленности

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору	Нормативы (количество баллов)									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		Основные									
1.	6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м)	1100	1200	1300	1350	1400	900	1000	1100	1150	1200
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (в упоре лежа на коленях) (кол-во раз)	17	19	21	23	25	7	10	12	17	20
3.	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+2	+4	+6	+8	+12	+4	+6	+8	+10	+15
4.	Приседания (кол-во раз)	2	4	6	8	12	1	3	5	7	10
5.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м (кол-во попаданий)	3	5	7	9	10	2	4	6	8	10

Дополнительные											
6.	Непрерывная оздоровительная ходьба (мин)	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
7.	Поочередное поднятие разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз)	14	18	22	26	30	12	16	20	24	28
8.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	5	7	9	11	-	-	-	-	-
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	190	200	210	220	150	160	170	175	180
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	4	7	9	12	15	4	7	9	12	15
Контрольные функциональные пробы											
11.	Проба Штанге (с)	> 10	> 20	> 30	> 40	> 50	< 10	>10	> 20	>30	> 40
12.	Одномоментная функциональная проба (%)	>75	< 60	< 50	< 40	< 20	> 70	< 55	< 45	< 35	< 25
13.	Проба Ромберга (с)	< 10	< 15	15	> 15	> 20	< 10	< 15	15	> 15	> 20

Примечание: Практические тесты-задания (доступные формы и виды) выполняют только обучающиеся, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. Количество тестов в каждом семестре - 5 (пять), включая функциональные пробы и тесты. По решению методической комиссии кафедры содержание контрольных тестов может быть изменено и/или дополнено, в зависимости от контингента обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья.

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Критерии оценивания результатов

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине "Адаптивная физическая культура и спорт». Элективный модуль, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по дисциплине с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачет»).

При поступлении каждого обучающегося составляется первоначальная таблица упражнений, в доступном или выбранном обучающимся, виде спорта. Эта таблица заполняется обучающимся совместно с преподавателем и включает в себя количественные оценки стандартных упражнений

до начала учебного процесса. Это является отправной точкой для составления индивидуального плана. При необходимости этот план подлежит корректировке и дополнению. Оценивать проведенную работу предлагается не только по абсолютным показателям (нормативы), но и обязательно по изменениям от собственных первоначальных результатов.

Критерием успешности освоения учебного материала является оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной направленности, и в зависимости от индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Вся активность обучающегося в течение периодов обучения сможет повлиять на оценку по физическому воспитанию.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной и 5-ти балльной шкале.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно- силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно- рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

- 6-минутный бег в чередовании с ходьбой (м).** Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый бежит (возможно чередование бега с ходьбой), стремясь преодолеть как можно больше расстояния за 6 минут. В забеге одновременно участвует 6-8 человек. По истечении шести минут бегуны останавливаются, контролеры подсчитывают результаты в метрах для каждого из них.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и. п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой частью руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в и. п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
Ошибки при выполнении:
 - ✓ нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
 - ✓ отсутствие фиксации на 0,5 сек. и. п.;
 - ✓ разновременное разгибание рук;
 - ✓ сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

- 3) **Наклон вперед из положения сидя.** На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.
Ошибки при выполнении:
- ✓ сгибание ног в коленях;
 - ✓ фиксация результата пальцами одной руки;
 - ✓ отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
- 4) **Приседания на двух ногах.** И. п. – основная стойка. Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.
Ошибки при выполнении:
- ✓ отрывание пяток от пола;
 - ✓ положение бедер не параллельно полу;
 - ✓ положение стоп шире или уже плеч;
 - ✓ неполное разгибание коленей при выпрямлении.
- 5) **Метание теннисного мяча в цель** производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола, используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить 10 попыток. Засчитывается количество попаданий в обруч. При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.
- 6) **Непрерывная оздоровительная ходьба (мин).** Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Максимальное количество участников забега 8-10 человек. Засчитывается время (мин) участника, в течение которого сохранялся равномерная ходьба без остановок.
- 7) **Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз).** И. п. – лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание разноименных руки и ноги (голову не поднимать). Участник выполняет максимальное количество поочередных подниманий (за 30 сек), засчитывается количество раз.
- 8) **Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).** И. п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
Ошибки при выполнении:
- ✓ подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
 - ✓ подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
 - ✓ широкий хват при выполнении исходного положения;
 - ✓ отсутствие фиксации менее чем на 1 сек. исходного положения;
 - ✓ совершение «маятниковых» движений с остановкой.
- 9) **Прыжок в длину с места.** И.п.: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Толчок выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого. Из трех попыток фиксируется лучший результат.
Ошибки при выполнении (попытка не засчитывается):
- ✓ заступ за линию отталкивания или касание ее;
 - ✓ выполнение отталкивания с предварительного подскока;
 - ✓ отталкивание ногами поочередно.

- 10) **Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти на поверхности- до касания локтями колен, ноги на скамье.** Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 30 с.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний туловища.

Ошибки при выполнении:

- ✓ отсутствие пересечения локтями линии коленей;
- ✓ отсутствие касания лопатками мата;
- ✓ пальцы разомкнуты "из замка";
- ✓ смещение таза.

- 11) **Проба Ромберга** В простой позе Ромберга испытуемый стоит, сомкнув ступни ног (пятки и носки вместе), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены (без напряжения). При оценке пробы учитывают степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, длительность сохранения равновесия.

- 12) **Одномоментная функциональная проба (20 приседаний за 30 сек).** Определяется реакция сердца на нагрузку, время восстановления ЧСС после нагрузки. Необходимо измерить ЧСС в состоянии покоя, затем выполнить функциональную пробу с дозированной физической нагрузкой: 20 глубоких приседаний (туловище прямое, руки вперед) в течение 30 секунд. После выполнения пробы фиксируется ЧСС (уд/мин), а также время восстановления ЧСС до состояния покоя (сек). При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах.

- 13) **Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).** После 5-7 минут отдыха в положении сидя следует сделать полный вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80-90 % от максимального) и задержать дыхание. Продолжительность задержки дыхания в большей степени зависит от волевых усилий человека, поэтому в задержке дыхания различают время чистой задержки и волевой компонент. Начало последнего фиксируется по первому сокращению диафрагмы (колебанию брюшной стенки).

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО
(для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата)

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями верхних конечностей

Девушки

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Бег на 30 м (с)	6, 2	6, 5	6, 7
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	3 3	3 0	2 8
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3 0	2 8	2 5
.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	7	6	5
.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	1 3	1 1	9
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	1	1

.		30	25	20
.	Плавание без учета времени (м)	3 0	2 0	1 6

Юноши

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Бег на 30 м (с)	6, 0	6, 3	6, 5
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	3 5	3 3	3 0
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3 3	3 0	2 8
.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	5	4	3
.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами при двухсторонней ампутации (см)	1 0	1 2	1 4
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 65	1 55	1 50
.	Плавание без учета времени (м)	3 0	2 0	1 6

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с односторонней или двухсторонней ампутацией или другими поражениями нижних конечностей

Девушки

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	1 60	1 40	1 20
.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	2 00	1 70	1 40
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1 3	1 0	8
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	8	7	6
.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	1 2	1 0	9
.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	1 7	1 5	1 3
.	Плавание без учета времени (м)	3 0	2 0	1 6

Юноши

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	2 00	1 80	1 60
.	Передвижение на протезе (протезах) (без учета времени, м)	2 50	2 20	2 00
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2 5	2 0	1 5
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 15 с)	9	8	7
.	Метание теннисного мяча из положения сидя в коляске (м)	1 8	1 6	1 4

.	Метание теннисного мяча из положения стоя на протезе (протезах) (м)	4	2	1	2	9	1
.	Плавание без учета времени (м)	0	3	0	2	6	1

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с травмами позвоночника и поражением спинного мозга

Девушки

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	4	2	1
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	00	1	8
.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	6	1	4
.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	4	1	2
.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	1	1	9
.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	5	9	00
.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)		8	7

Юноши

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Удержание волейбольного мяча обеими руками при травме шейного отдела позвоночника (с)	6	2	3
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	20	1	00
.	Передвижение в коляске при травме шейного отдела позвоночника (без учета времени, м)	8	1	6
.	Вис на согнутых руках на перекладине (ноги над коляской, с)	6	1	4
.	Сгибание и разгибание рук из положения сидя в коляске при травме шейного отдела позвоночника (количество раз)	5	1	2
.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями, см)	8	9	02
.	Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30 с)		9	8

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с церебральным параличом

Девушки

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	1	1
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	0	2	8
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	2	2	0

.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	9	8	7
.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	5 1	3 1	1 1
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	40 1	20 1	00 1
.	Плавание без учета времени (м)	5 2	0 2	5 1

Юноши

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7 1	5 1	3 1
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	2 2	0 2	8 1
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	4 2	2 2	0 2
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	0 1	9	8
.	Удар по футбольному мячу на дальность (м)	0 2	8 1	5 1
.	Передвижение в коляске (без учета времени, м)	60 1	40 1	20 1
.	Плавание без учета времени (м)	5 2	0 2	5 1

Нормативы (тесты) по выбору для лиц с низким ростом

Девушки

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Бег на 60 м (с)	,4 13	,6 14	,0 16
.	Бег на 100 м (с)	,8 25	,8 26	,8 27
.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	14	12	10
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	17	14	12
.	Плавание без учета времени (м)	35	30	25
.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	33	30	28

Юноши

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Бег на 60 м (с)	,2 13	,8 13	,0 14
.	Бег на 100 м (с)	,0 21	,7 21	,8 22
.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	25	20	18
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 20 с)	18	16	14

.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	10	9	8
.	Приседание на двух ногах (количество раз)	35	33	30

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО
(для лиц с нарушением слуха)
Нормативы (тесты) по выбору для лиц с нарушением слуха

Девушки

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Бег на 60 м (с)	9,9	10,5	10,9
.	Бег на 100 м (с)	17,0	17,8	18,0
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	42	34	30
.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
.	Прыжок в длину с разбега (см)	30,0	27,0	25,0
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	19,0	17,2	16,0

Юноши

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Бег на 60 м (с)	8,4	8,9	9,0
.	Бег на 100 м (с)	13,9	14,4	14,8
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	27	22
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	48	37	33
.	Плавание без учета времени (м)	75	50	40
.	Прыжок в длину с разбега (см)	41,0	35,0	34,0
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	22,0	21,0	20,0

Двигательные тесты Всероссийского комплекса ГТО
(для лиц с нарушением зрения)
Нормативы (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

Девушки

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Бег на 30 м (с)	5,	6,	6,

.		5	0	3
.	Бег на 60 м (с)	10 ,0	10 ,4	10 ,9
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	12	10
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	30	25
.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
.	Прыжок в длину с разбега (см)	36 5	34 5	31 5
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	17 0	16 0	14 5

Юноши

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Бег на 30 м (с)	5, 0	5, 3	5, 4
.	Бег на 60 м (с)	9, 0	9, 6	9, 8
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3 2	2 7	2 2
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	4 2	3 6	3 0
.	Плавание без учета времени (м)	5 0	4 0	3 0
.	Прыжок в длину с разбега (см)	4 00	3 80	3 40
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2 05	1 90	1 75

Нормативы (тесты) по выбору для лиц totally слепых

Девушки

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2
.	Бег на 30 м (с)	6, 7	7, 2	7, 7
.	Бег на 60 м (с)	10 ,6	11 ,4	11 ,8
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	23	18
.	Плавание без учета времени (м)	50	40	30
.	Прыжок в длину с разбега (см)	32 0	30 0	29 0
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	12 0	11 0	10 0

Юноши

п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах		
		6	4	2

.	Бег на 30 м (с)	7 5,	1 6,	8 6,
.	Бег на 60 м (с)	9 9,	10 10	10
.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	0 3	25	20
.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	2 3	27	24
.	Плавание без учета времени (м)	0 5	40	30
.	Прыжок в длину с разбега (см)	60 3	0 35	0 32
.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	30 1	0 12	0 11

4.3. Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (аудиторно/дистанционно)	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (аудиторно/дистанционно)	24	40
Итого	60	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	40

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую

форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра, а в зачетную книжку предоставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Значение итоговой оценки по дисциплине

Российская система оценок	Итоговый семестровый рейтинг по дисциплине в соответствии со шкалой Филиала	Итоговый семестровый рейтинг по дисциплине (Ситог), баллы	Академическая оценка в соответствии с системой оценки ECTS	
Отлично «5»	86-100	93...100	A: Excellent — выдающиеся знания с возможными незначительными погрешностями	«зачтено»
		86...92	B: Very Good - знания выше среднего уровня, с некоторыми ошибками	
Хорошо «4»	70-85	78...85	C: Good правильно выполненная работа с несколькими заметными ошибками	
		70...77	D: Satisfactory - работа, выполненная удовлетворительно, с заметными недостатками	
Удовлетворительно «3»	50-69	50...69	E: Sufficient - знания, удовлетворяющие минимальным критериям	
Неудовлетворительно «2»	0-49	0...49	F: Unsatisfactorily - требуется значительная дальнейшая работа	«не зачтено»

6. Методические материалы по освоению дисциплины

Программа по адаптивной физической культуре и спорту (физической культуре и спорту инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) (далее ЛОВЗ) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность образовательных учреждений.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК РФ), Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», Федерального закона «Об образовании».

Адаптивная физическая культура и спорт включает в себя несколько областей знания - физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику, сведения медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин.

При этом в ней не только обобщаются сведения перечисленных областей и дисциплин, но и формируется новое знание, представляющее собой результат взаимопроникновения знаний каждой из этих областей и дисциплин.

Адаптивная физическая культура и спорт представляет собой значительно более емкое и широкое явление по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием обучающихся с отклонениями в развитии. Она объединяет в себе, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание обучающихся специальных медицинских групп (СМГ).

Адаптивная физическая культура - это область физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и ее результаты для создания готовности к полноценной жизни человека с ограниченными возможностями. Также это средства и способы саморазвития всех свойств личности с использованием физкультурно-оздоровительных, гигиенических и средовых факторов.

Адаптивная физическая культура - это социальный феномен, целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

Целью адаптивной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Физическая культура как учебная дисциплина относится к блоку общепрофессиональных дисциплин, однако методики адаптивной физической культуры имеют существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы обучающегося. Курс позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а также формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий.

Работа обучающихся на практических занятиях призвана выработать у обучающихся умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для самоопределения. Занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно, и творчески использовать средства физической культуры.

В соответствии с нормативными актами РФ предпринято следующее распределение в **специальное медицинское отделение** обучающихся с особыми образовательными потребностями (обучающиеся специальной медицинской группы, обучающиеся с ОВЗ и инвалиды) для обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт». (Элективный модуль). **Элективный модуль состоит из следующих направлений: атлетическая гимнастика, оздоровительный фитнес.**

В **специальное медицинское отделение** обучающиеся направляются после прохождения медицинского осмотра или могут быть направлены в течение года по медицинским показаниям. Учебный процесс по дисциплине планируется в соответствии с документом «Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (далее «ВФСК») (утв. Минспортом России 09.08.2016) и реализуется с учетом количества обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, распределенных по следующим категориям:

1. обучающиеся с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций опорно-двигательного аппарата), позволяющими выполнить необходимый набор испытаний (**группа 1**);
2. обучающиеся с болезнями систем кровообращения, органов дыхания, пищеварения, болезнями мочеполовой системы, с нарушениями слуха, зрения и другими заболеваниями, которым показаны занятия адаптивной физической культурой и спортом (**группа 2**);
3. обучающиеся с нарушениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, в частности, лица с поражениями позвоночника и спинного мозга, ампутациями, нарушениями и врожденными недоразвитиями конечностей, с низким ростом и др., позволяющими выполнить необходимый набор испытаний (**группа 3**);
4. обучающиеся с нарушениями слуха, зрения (без поражений структуры и функций опорно-двигательного аппарата), с нарушениями структуры и функций опорно-двигательного аппарата, которые имеют дополнительно соматические заболевания, показаны занятия адаптивной физической культурой и спортом (**группа 4**).

Методы организации занятий: групповой до 8 (восьми) человек и индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя- ассистента); индивидуальный.

Обучающиеся 1-4 групп занимаются вместе. В подготовительной и заключительной части каждого занятия обучающиеся специального медицинского отделения занимаются вместе. В основной части каждого занятия обучающиеся занимаются по группам и выполняют комплексы упражнений с учетом основного заболевания, далее выполняют следующие задания:

– **обучающиеся 1 и 3 групп** выполняют комплексы упражнений для подготовки к участию в процедуре сдачи нормативов ВФСК для данной категории граждан;

– *обучающиеся 2 и 4 групп* выполняют комплексы упражнений коррекционно-восстановительной и оздоровительной направленности с учетом состояния здоровья.

В конце каждого семестра обучающиеся специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния и двигательные тесты по физической подготовке (с учетом противопоказаний).

По окончании учебного года анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Зачисление в группы осуществляется в соответствии с допуском врача и фиксируется в журнал. Не прошедшие медицинского обследования и имеющие абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (Приложение №1), к занятиям не допускаются. В группах осуществляется коррекционно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на расширение двигательной функции, частичное восстановление либо компенсацию утраченной функции, физическую подготовку оздоровительной направленности, а также на освоение и оптимизацию двигательных действий.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в освобожденное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы, выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям не допускаются.

При объединении в одну группу обучающихся, имеющих разные по тяжести поражения, или при интеграции в обычную группу ЛОВЗ, максимальное число учащихся в группе не должно превышать 10 (десять) человек.

При планировании учебно-тренировочной нагрузки необходимо учесть особенности протекания восстановительных и адаптационных процессов, состояние отдельных двигательных функций, физических и координационных способностей. План учебно-тренировочной работы, так же зависит от периода и задач подготовки. Для групп СМГ и ЛФК (в случае необходимости) продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин. Продолжительность одного занятия в СМГ и ЛФК не должна превышать 2 (двух) академических часов.

Основными формами учебных занятий являются:

- ✓ групповые занятия;
- ✓ индивидуальные занятия;
- ✓ участие в соревнованиях различного ранга;
- ✓ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного назначения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, а также личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия обучающиеся допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

Занятия должны проводиться по индивидуальным планам, для каждого ЛОВЗ, в соответствии с выбранными и допустимыми для конкретного ЛОВЗ видами учебных занятий.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

Самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов. Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно- библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль). Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерная тематика рефератов для обучающихся, освобождённых и (временно освобождённых) от практических занятий

1. Занятия физической культурой при данном диагнозе (краткое описание заболевания, образ жизни при этом диагнозе, противопоказания, показанные физические упражнения и действия в быту, разрешённый комплекс упражнений при данном заболевании).
2. Оздоровительные и дыхательные гимнастики.
3. История развития различных видов спорта и выступления российских спортсменов на международной арене.
4. Современные направления фитнеса.
5. Правила соревнований и техника разных видов спорта.
6. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
7. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
10. Организация физического воспитания в вузе.
11. Компоненты физической культуры.
12. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Функциональные системы организма.
15. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
16. Средства физической культуры и спорта.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
19. Витамины и их роль в обмене веществ.
20. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
21. Регуляция обмена веществ.
22. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
23. Здоровый образ жизни человека.
24. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
25. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
26. Основы закаливания.
27. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
28. Профилактика вредных привычек.
29. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1 Основная литература

1. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Москва: Спорт, 2016. - 280 с. ISBN 978-5-906839-23-7. <https://znanium.com/catalog/product/913089>
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8. <https://znanium.com/catalog/product/913071>
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / Евсеев С.П., Евсеева О.Э. - Москва: Сов. спорт, 2016. - 384 с. ISBN 978-5-906839-18-3. <https://znanium.com/catalog/product/913067>
4. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6. <https://znanium.com/catalog/product/959331>
5. Лечебная физическая культура в образовательном процессе студентов: монография / А.Н. Захарова. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2013. - 107 с. - ISBN 978-3-659-50686-4. <https://znanium.com/catalog/product/1065407>
6. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.] ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2017. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4. <https://znanium.com/catalog/product/1032463>
7. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <https://znanium.com/catalog/product/511522>
8. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник / Евсеев С.П., Евсеева О.Э. - Москва: Сов. спорт, 2016. - 384 с. ISBN 978-5-906839-18-3. <https://znanium.com/catalog/product/913067>
9. Научно-теоретические основы лечебной физкультуры и кинезиреабилитации: теория и методика современной лечебной физкультуры : монография / Н. А. Куропаткина, А. Коршунов. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2017. - 168 с. - ISBN 978-3-659-67020-6. <https://znanium.com/catalog/product/1062598>

7.2 Дополнительная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. -М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. - 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>
5. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И.

7.3 Интернет-ресурсы, справочные системы

1. Научная библиотека РАНХиГС. URL: <http://lib.ranepa.ru/>;
2. Научная библиотека Кировского филиала РАНХиГС. URL: <http://lfags48.ru/ellibrary>
3. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>;
4. Национальная электронная библиотека. URL: www.nns.ru;
5. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
6. Российская национальная библиотека. URL: www.nnir.ru;
7. Электронная библиотека Grebennikon. URL: <http://grebennikon.ru/>;
8. Электронно-библиотечная система Znanium, URL: <https://znanium.com/>
9. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>;
10. Электронно-библиотечная система ЮПАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>;
11. Электронно-библиотечная система IPRBOOKS. URL: <http://www.iprbookshop.ru/>.

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Возможно проведение всех видов занятий с использованием ДОТ. Материалы для проведения учебных занятий с использованием ДОТ размещены в системе дистанционного обучения Академии (на портале: <https://lms.ranepa.ru>).

Доступ к системе ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в отделе ИКиДО.

Для организации и проведения контактной и самостоятельной работы обучающихся используется:

а) лицензионное программное обеспечение:

Наименование программного обеспечения	Назначение и тип лицензии программного обеспечения
Microsoft Windows	Операционная система. Лицензионная версия
Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)	Офисный пакет приложений. Лицензионная версия
Adobe Acrobat Reader	Программное обеспечение для чтения, печати и рецензирования файлов PDF. Свободная лицензия
7-Zip	Архиватор с высокой степенью сжатия. Свободная лицензия
Microsoft Edge Google Chrome Mozilla FireFox Opera Yandex	Браузеры. Свободная лицензия
Ramus Educational	Средство для создания диаграмм в формате IDEF0 и DFD. Свободная лицензия
AST	Программное обеспечение для тестирования. Лицензионная версия

б) информационные справочные системы:

Наименование информационной справочной системы	Ссылка на ресурс
Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (официальный сайт);	http://www.consultant.ru
Справочная правовая система «Гарант» (официальный сайт)»	http://www.garant.ru

**АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

- ✓ лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные заболевания;
- ✓ сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 ударов в минуту, гипертоническая болезнь II и III стадий;
- ✓ легочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50 % и более от должного);
- ✓ угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с склонностью к кровотечениям);

- ✓ заболевания крови (в том числе – анемии);
- ✓ последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушений спинального кровообращения (С локализацией в шейном отделе);
- ✓ нервно-мышечные заболевания (миопатии, миостения);
- ✓ рассеянный склероз;
- ✓ злокачественные новообразования;
- ✓ желчнокаменная и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
- ✓ хронический гепатит любой этиологии;
- ✓ близорукость высокой степени с изменениями в глазном дне, состояния после отслоения сетчатки, глаукома любой степени;
- ✓ сахарный диабет тяжелой степени, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;
- ✓ эпилепсия;
- ✓ остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью;
- ✓ психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и

